

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Salata zielona 20 g</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml</p>			<p>Mandarynka 150 g</p>	
	Obiad	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 70 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>				
	<p>E: 2308.18 kcal; B: 85.58 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 340.18 g; W tym cukry: 93.80 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 6.46 g;</p>	<p>E: 2741.97 kcal; B: 99.00 g; T: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 402.73 g; W tym cukry: 144.09 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 6.50 g;</p>	<p>E: 2641.43 kcal; B: 86.51 g; T: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; W: 427.50 g; W tym cukry: 128.91 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 6.28 g;</p>	<p>E: 2476.73 kcal; B: 88.18 g; T: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; W: 378.20 g; W tym cukry: 122.25 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 6.53 g;</p>	<p>E: 1418.98 kcal; B: 45.71 g; T: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 237.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 2.47 g;</p>	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Pomidor 70 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jabłko 150 g	
2024-01-30 wtorek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos ziołowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 70 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	
	E: 2153.20 kcal; B: 77.77 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 310.15 g; W tym cukry: 58.20 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 8.44 g;	E: 2408.43 kcal; B: 89.85 g; T: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 365.18 g; W tym cukry: 85.87 g; Bł.: 32.40 g; Sól: 8.60 g;	E: 2587.61 kcal; B: 90.43 g; T: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; W: 390.87 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 8.58 g;	E: 2203.60 kcal; B: 77.00 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 360.00 g; W tym cukry: 80.95 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 6.10 g;	E: 1524.04 kcal; B: 55.68 g; T: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; W: 237.01 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 14.90 g; Sól: 3.10 g;

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biskopki b/m 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				
	E: 2351.30 kcal; B: 95.88 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 364.27 g; W tym cukry: 105.97 g; Bf.: 29.75 g; Sól: 6.14 g;	E: 2566.96 kcal; B: 100.42 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; W: 398.30 g; W tym cukry: 124.04 g; Bf.: 32.45 g; Sól: 6.11 g;	E: 2693.94 kcal; B: 101.02 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 424.70 g; W tym cukry: 123.95 g; Bf.: 32.26 g; Sól: 7.11 g;	E: 2506.05 kcal; B: 99.04 g; T: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 397.02 g; W tym cukry: 102.67 g; Bf.: 29.35 g; Sól: 6.12 g;	E: 1651.68 kcal; B: 59.64 g; T: 36.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; W: 277.31 g; W tym cukry: 81.60 g; Bf.: 16.86 g; Sól: 3.01 g;	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Mandarynka 150 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 150 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
	E: 2348.34 kcal; B: 85.77 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 330.05 g; W tym cukry: 92.14 g; Bł.: 35.50 g; Sól: 7.74 g;	E: 2753.07 kcal; B: 101.82 g; T: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; W: 380.33 g; W tym cukry: 139.21 g; Bł.: 37.95 g; Sól: 7.59 g;	E: 2730.17 kcal; B: 99.28 g; T: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; W: 394.20 g; W tym cukry: 138.90 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 8.80 g;	E: 2478.84 kcal; B: 91.75 g; T: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; W: 353.70 g; W tym cukry: 112.67 g; Bł.: 37.68 g; Sól: 7.62 g;	E: 1521.32 kcal; B: 64.00 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 202.50 g; W tym cukry: 82.87 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 3.93 g;

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Gruszka 150 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, OW) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Salata zielona 20 g</p>	
	II ŚN		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR)</p>		<p>Gruszka 150 g</p>	
	Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Biskvoty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ)</p>	<p>Ryżowa () 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ)</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 70 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 20 g</p>
	PN	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>				
	<p>E: 2271.69 kcal; B: 85.02 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 358.14 g; W tym cukry: 103.36 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 5.33 g;</p>	<p>E: 2714.42 kcal; B: 100.96 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; W: 398.00 g; W tym cukry: 115.56 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.87 g;</p>	<p>E: 2890.07 kcal; B: 101.73 g; T: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; W: 430.81 g; W tym cukry: 114.82 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 7.74 g;</p>	<p>E: 2382.24 kcal; B: 85.17 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 385.66 g; W tym cukry: 122.90 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 5.36 g;</p>	<p>E: 1523.08 kcal; B: 55.64 g; T: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 245.74 g; W tym cukry: 95.58 g; Bł.: 14.43 g; Sól: 2.40 g;</p>	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Pomidor 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Pomidor 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) Pomidor 70 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ,) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ,)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JEJCZ</u> ,) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salátka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 50 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Salátka z ryżu, brokułów i wędliny drobiowej () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2191.79 kcal; B: 80.17 g; T: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 310.00 g; W tym cukry: 63.30 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 8.90 g;	E: 2424.19 kcal; B: 93.71 g; T: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 352.64 g; W tym cukry: 105.89 g; Bł.: 35.36 g; Sól: 7.59 g;	E: 2451.01 kcal; B: 92.21 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; W: 363.68 g; W tym cukry: 103.50 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 8.38 g;	E: 2188.95 kcal; B: 82.35 g; T: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 333.16 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 8.73 g;	E: 1446.52 kcal; B: 62.49 g; T: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 208.09 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 15.52 g; Sól: 3.77 g;	

	KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-3 lat
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2323.10 kcal; B: 85.25 g; T: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 318.43 g; W tym cukry: 55.81 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 7.40 g;	E: 2571.43 kcal; B: 94.62 g; T: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; W: 350.25 g; W tym cukry: 78.39 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 8.23 g;	E: 2529.18 kcal; B: 101.06 g; T: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; W: 361.09 g; W tym cukry: 78.97 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 8.63 g;	E: 2416.51 kcal; B: 89.30 g; T: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; W: 334.97 g; W tym cukry: 57.91 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 7.47 g;	E: 1523.85 kcal; B: 58.89 g; T: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; W: 221.06 g; W tym cukry: 42.08 g; Bł.: 11.95 g; Sól: 3.15 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,